



北部包括だより

回覧

令和7年 冬号

地域包括支援センターは、伊勢原市から委託を受けて看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが地域で暮らす高齢者の皆様をサポートしています。お電話やご来所、訪問で相談の対応を致します。お気軽にご連絡ください。

電話番号 0463-75-8085

〒259-1114 伊勢原市高森4-19-34

サービス提供時間 8:30~17:00 (月~金)

※サービス提供時間外は伊勢原市が委託するコールセンター高齢者いつでも安心電話相談0120-202-120をご利用ください。



♪ホームページ

URL <http://www.well-age.com/>

ヒートショックにご注意!



ヒートショックとは…?

暖かい部屋から寒い場所への移動など、急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで失神したり、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすことです。

特に冬季は、ヒートショックが原因と思われる「入浴中の事故」が多くなります。

今すぐ実践! ヒートショック対策

家の中の温度差を少なくすることが予防のポイント! 特に入浴中は要注意です。

①入浴前に脱衣所と浴室を暖める



②入浴前後にコップ1杯の水分補給を



③食事直後の入浴や入浴前のアルコールはNG



④睡眠薬などを服用後は入浴を控える



⑤入浴前に一声かけよう(メールでもOK)



⑥湯舟に浸かる前にかけ湯で体を慣らす

⑦湯温は41℃以下10分以内を目安に

⑧浴槽からはゆっくり立ち上がる

もしも浴槽でグッタリしている人を発見したら…

- ① まずは救急車! それから浴槽のお湯を抜きましょう。
- ② 可能であれば…身体を浴槽から引き上げる。
- ③ 気道を確保し、必要に応じて心肺蘇生などの応急処置を行う。

119番





オレンジカフェ あぷりこっと



オレンジカフェは認知症の方とその家族、地域の方、専門職などが気軽に集まり、学んだり、悩みを共有したり、楽しい時間を過ごす場です。

北部地域でも毎月第2金曜日にオレンジカフェあぷりこっとを開催しています。オレンジパートナーさんのお手伝いを頂きながら、おしゃべりやゲーム、音楽鑑賞会、時には勉強会などを開催しています。



12月は、クリスマスカードを作りました。マスキングテープを思い思いに貼っていくと…
あっという間にクリスマスツリーの出来上がり☆
個性あふれる作品ができました！！



1月は、お正月遊びのカルタと雪の壁画制作をしました。皆さんそれぞれ好きな活動に参加され、笑いの絶えない時間となりました。



「カフェには参加したいけど、歩いていくのは大変…」
そんな声にお応えして、12月より社会福祉法人ウエルエイジによる送迎の試験運行を始めています。



私がドライバーです！



今後の開催予定



場所:成瀬公民館(変更になることがあります)

開催日:毎月第2金曜日 14:00~15:30 (今後の開催予定日:3/14)

※2月は公民館まつり参加のため、お休みとなります。

参加費:200円(お茶・お菓子代)

公民館まつりに参加します



来る2月の成瀬公民館まつりに、今年も包括支援センターが参加します。
昨年に行ったポスター展示に加え、相談コーナーも実施。2日目には、オレンジカフェあぷりこっとの参加者の皆さんでステージ発表にも参加します。皆様お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

開催日:2月15日(土)

10時開会~16時

2月16日(日)

9時~13時半

場所:成瀬公民館

・展示 1階集会室

包括の紹介・オレンジカフェ作品の展示

・相談コーナー 駐車場 民生委員甘酒ブースにて

・ステージ発表 16日 12:15頃~

オレンジカフェ参加者の方々による歌の披露